

# Comuna 1 Diciembre Popular Boletín Virtual 113



Boletín Comuna Popular | Asuntos Comunitarios | Periódico LA UNO | www.comuna1populared.com | www.launo.com.co | Audiovisuales La Música | Consejo Comunitario de Protección

## Cuidémonos, una invitación de la UVA Nuevo Amanecer

*Cuidar del otro y de sí mismo con pequeñas acciones, es una forma de demostrarnos afecto y construir un mejor presente.*



Cuidar implica estar pendiente de los hijos cuando juegan en los chorrillos para evitar accidentes. / FOTO UVA Nueva Amanecer-Fundación EPM. Una forma de autocuidado es hacer deporte y actividades que nos mantengan saludables. / FOTO UVA Nueva Amanecer-Fundación EPM.

En la esencia de las UVA está el cuidar, es uno de sus valores y un propósito en el que trabajamos todos los días con acciones concretas.

Cuidar significa “ocuparse de una persona, animal o cosa que requiere de algún tipo de atención o asistencia, estando pendiente de sus necesidades y proporcionándole lo necesario para que esté bien”. Pero antes de cuidar al otro es esencial aprender a cuidar de sí

mismo y aprender a atender nuestras propias necesidades.

Algunas de las acciones de autocuidado que implementamos todos los días en la UVA Nuevo Amanecer son, por ejemplo, pedir a los asistentes a los talleres y a los espacios que se bañen, usen ropa limpia y zapatos adecuados cuando vienen a la UVA, o que se pongan camiseta y gorra

cuando juegan en los chorritos para que no se insolén.

A partir de pequeños acuerdos primero abordamos el autocuidado, y luego promovemos el desarrollo del sentido de pertenencia, que es sentirse parte de la UVA, de su comunidad, su ciudad y su país, para afianzar el cuidado del entorno. Todo esto lo hacemos a través de los talleres que se dictan en la UVA Nuevo Amanecer, porque queremos que cada una de las personas de la comunidad entienda que es importante, en su hogar y en la UVA, y esto los ayude a desarrollarse como individuos y articularse de forma positiva con las personas que los rodean.

Desde la Fundación EPM a través de la UVA Nuevo Amanecer, queremos invitar a la comunidad a que nos ayude en este propósito. Que desde sus hogares y en su cotidianidad hagan acciones de cuidado con cosas tan sencillas como proveer el sustento para su familia, alimentarlos lo mejor posible, abrazarlos, acompañarlos y si esto no es posible por el trabajo u otros motivos, delegar en alguien de confianza quien cuide a niños, ancianos y personas con discapacidad. Igualmente, guiar a adolescentes y jóvenes, ayudándolos a fortalecerse como individuos.

**De esta manera, con el compromiso de los hogares de la Comuna 1 y la UVA, entre todos construimos tejido social y un mejor territorio.**



Este medio es apoyado parcialmente con dineros públicos priorizados por habitantes de la Comuna 1 Popular, en el programa de Planeación Local y Presupuesto Participativo de la Alcaldía de Medellín



# Comunicación para la movilización social

Medellín-Colombia

Tel: (4)528 77 64

[corporacionmegafono1@gmail.com](mailto:corporacionmegafono1@gmail.com)

[Visita nuestra redes](#)



[Visita tu web](#)



## [www.comunapopular.org](http://www.comunapopular.org)

Comunicación para la movilización social



INICIO	COMUNA 1	EMPLEOS	BOLETINES	SUCESOS DE LA COMUNA 1	GALERÍAS	ORGANIZACIONES SOCIALES	LA UNO RADIO
LA UNO TV	PERIÓDICO LA UNO	MESA DE JUVENTUD	PLAN COMUNAL DE SALUD COMUNA 1	CONTÁCTENOS			

[Visita tu emisora virtual](#)



## [www.launoradio.net](http://www.launoradio.net)

Comunicación para la movilización social